Satisfacții, decepții și... unele învățăminte

În ultimii ani, între Școala sportivă de elevi nr. 2 din București și cele similare din **Ruse** și **Tîrnovo** (Bulgaria) au fost organizate întreceri sportive bilaterale devenite tradiționale. Un foarte bun prilej de schimb de experiență.

O asemenea întrecere sportivă a avut loc cu puțin timp în urmă, cînd o delegație de sportivi de la S.S.E. 2 s-a deplasat în Bulgaria. În cele două orașe, evenimentul a fost așteptat cu un interes puțin obișnuit, fiind vorba — într-un fel — de tot atîtea aniversări : 5 ani și respectiv 3 ani de la prima evoluție a unor reprezentanți ai S.S.E. 2 la Ruse și Tîrnovo. În ambele cazuri gazdele s-au străduit (și au reușit) să fie la înălțime, asigurînd concursurilor un cadru sărbătoresc.

Și acum, pe scurt despre întrecerile propriu-zise.

La Ruse, programul a cuprins întreceri de atletism, volei, tenis, baschet, ciclism și gimnastică. În general, dispute de un bun nivel tehnic — așa cum remarcau specialiștii și presa locală — și cîteva valoroase rezultate ale elevilor noștri, **Dan Hidioșanu**, de pildă, și-a egalat recordul personal pe 100 m (10,8) și a acoperit distanța de 200 m in 22,4. **Puiu Tudor** a alergat 10,9 pe 100 m și 22,8 pe 200 m. **Nichifor Ligor** a sărit 3,50 m la prăjină. În linii mari, atleții bucureșteni s-au comportat bine, reușind să-și întreacă adversarii cu 15 p. Fetele au evoluat ceva mai slab. Dintre ele, doar **Florica Grigorescu** (60,6 pe 400 m), **Cornelia Popescu** (35,60 m la disc) și **Marta Anghel** (5,24 m la lungime) au reușit să se impună și să cîștige probele respective. E foarte adevărat că din selecționată au lipsit două titulare, **Aura Petrescu** și **Elisabeta Scarciu.** Oricum însă, rezultatele atletelor noastre au fost modeste.

Confirmîndu-și valoarea, echipa de volei-fete a S.S.E. 2 a întrecut fără dificultate formația școlii gazdă cu 3—0. **Carmen Bărbulescu, Elena Pandrea, Sorinela Calciu** și **Eva Klein** au constituit elementele de bază ale echipei **prof. Nicolae Humă.** Comportare meritorie și la tenis, unde **Sarău, Turcu, Navroțchi, Elena Coluna** și **Liliana Cobzuc** au lăsat o frumoasă impresie și au adus școlii o victorie netă, la simplu (8—3). Deși au ocupat locurile 3, 5 și 7, cicliștii **prof. Valentin Prunescu** au reușit să facă față cu destul succes traseului dur, cu piatră, din împrejurimile orașului.

În celelalte întreceri victoriile au revenit gazdelor, dar la scoruri strînse : la baschet-fete cu 27—24, la volei-băieți cu 3—2. Numai la gimnastică, diferența a fost ceva mai mare (22 p), determinată și de componența echipelor, cea a S.S.E. 2 cu foarte multe elemente de talent, dar foarte tinere — **Carmen Niculescu, Luminița Cizer, Dorina Mihăilescu** etc.

La Tîrnovo, programul a cuprins întreceri de volei, baschet, gimnastică și fotbal. Din nou voleibalistele bucureștene și-au atras aplauze la „scenă deschisă", învingînd cu același scor ca și la Ruse (3—0). La volei-băieți, reprezentanții noștri au condus cu regularitate, deși aveau în față o veritabilă selecționată a orașului, dar, în final, au slăbit ritmul. (În setul decisiv, de la 8—2 au fost egalați la 14 și... întrecuți ! ?). Valorificîndu-și prea puțin plusul de tehnică, baschetbalistele au pierdut și ele pe... linia de sosire, în urma unui fault comis în ultimele secunde (39—41). La gimnastică — înfrîngere la scoruri mici (1,5 p fetele și 3 p băieții), iar la fotbal, de asemenea, înfrîngere cu 2—0, după ce mai bine de 60 de minute scorul se menținuse alb.

Așadar, cîteva succese frumoase dar și unele înfrîngeri. Dintre acestea din urmă, trebuie să recunoaștem, cîteva puteau fi evitate. Ce a lipsit reprezentanților S.S.E. 2 pentru a-și contura mai puternic posibilitățile și implicit, pentru a cîștiga mai net ? În principal combativitatea și finalitatea. Cele două fenomene nu se manifestă pentru prima oară. Dimpotrivă, ele se repetă și, din păcate, cam cu aceleași echipe. Ne gîndim la voleibaliști, care au trecut pe lîngă victorii în ambele meciuri și la baschetbaliste, ale căror cunoștințe și experiență competițională le anunțau cîștigătoare incontestabile. În special la capitolul finalizării, elevii sportivi bucureșteni mai au de învățat.

Consiliul pedagogic al școlii, convocat la înapoierea din turneu, a scos în relief această lacună (și altele, bineînțeles). S-a arătat, de pildă, că elevii de la S.S.E. 2 au avut lungi perioade de dominare categorică, dar care au alternat cu altele de stagnare. Adversarii, se înțelege, au tras profitul respectiv. În același timp, elevii școlii nu reușesc totdeauna să se concentreze, să-și mobilizeze toate forțele pentru a-și apropia victoriile. Ei mizează prea mult (dacă nu, în exclusivitate) pe atuul tehnică avansată. Concluzia trasă de **prof. C. Popescu,** directorul școlii și conducătorul delegației : **să ne însușim în continuare cele mai avansate procedee tehnice, dar, concomitent, să acordăm aceeași atenție pregătirii fizice și mai ales celei psihice.**

Concluzie firească. Altfel, cu o tratare unilaterală a procesului de instruire, elevii de la S.S.E. 2 nu vor avea niciodată garanția succeselor.

TIBERIU STAMA

Pe stadionul din Putineiu...

Amiaza unei zile toride de vară. Străbatem cu autobuzul cîmpia Burnazului. Drumul de la Giurgiu la Putineiu, deși e vorba de 30—35 de kilometri, ni se pare mai lung pe caniculă. Dar o dată ajunși în comuna Putineiu aveam să uităm de aceasta. Era o atmosferă de sărbătoare.

Ne-am îndreptat către sediul cooperativei agricole de producție. Aici, peste cîteva clipe în fața noastră a apărut un bărbat înalt, cu fața arsă de soare.

— Pe cine căutați ?

— Pe tovarășul președinte.

Ne-a poftit înăuntru. Și-a șters nădușeala de pe față și întinzîndu-ne palma mare și bătătorită ne-a spus zîmbind :

— Eu sînt.

Așa l-am cunoscut pe Ion Drăghici, *președintele C.A.P. Putineiu, deputat în Marea Adunare Națională. Cînd a auzit pentru ce am venit a zîmbit din nou.*

— Cu sportul ? Toți iubim sportul. Ați venit tocmai bine. Mîine organizăm o adevărată sărbătoare cultural-sportivă. Toată comuna va fi la stadion.

...Între timp intrase în birou și Gh. Ștefănescu, *vicepreședintele C.A.P. și președintele asociației sportive Avîntul.*

— Vasăzică ne-ați găsit !

Apoi „nea Gogu", care dăduse o fugă pe la C.A.P., se scuză, dîndu-ne întîlnire pentru mai tîrziu. N-avea timp prea mult. Pleca la stadion. A doua zi avea loc „duminica cultural-sportivă" și erau încă multe de făcut...

★

O duminică plină de soare. Ora 10,30. Pe stadionul din Putineiu se revarsă un șuvoi de tinerețe. În aplauzele miilor de spectatori, locuitori ai comunei și invitați din împrejurimi, defilează coloana sportivilor. Sînt cei 700 de tineri, reprezentanți ai comunelor Izvoru, Vedea, Vieru, Uzunu, Frasinu, Gogoșari, Hodivoaia, Putineiu (toate din raionul Giurgiu) care s-au strîns astăzi laolaltă chemați de o pasiune comună — SPORTUL.

...Pe covorul verde al stadionului, 60 de elevi ai Școlii generale din comuna Putineiu execută o reușită repriză de gimnastică sportivă. Evoluează apoi gimnaștii asociației sportive Luceafărul din Giurgiu. Deosebit de spectaculoase sînt exercițiile lui Iulian Băncilă, Lucian Mițoi, Nicolae Țigănilă, Viorel Ancu. Demonstrațiile de lupte libere și greco-romane executate de tinerii din asociația sportivă Tractorul-Călugăreni sînt urmărite cu multă atenție.



Aspect de la pasionanta întrecere de volei dintre formațiile Victoria G.A.S. Băneasa și Avîntul Sf. Gheorghe

Foto : P. Stan

Pe toate terenurile, pregătite cu grijă, au continuat demonstrațiile, întrecerile. La volei ca și la handbal, la atletism ca și la fotbal, „milionarii" din Izvoru, Gogoșari, Vieru, Vedea, Putineiu etc. își disputau întîietatea. Iată cîțiva dintre cei care au figurat printre cîștigători : Magdalena Nica (Uzunu), Doina Novac (Giurgiu), Dorel Nedelea (Giurgiu), Gheorghe Pițuru (Putineiu) la atletism, Florea Mălureanu (Putineiu) la ciclism, Victoria G.A.S. Băneasa la volei băieți, Știința Vedea la handbal băieți și fete. Deosebit de interesante au fost și jocurile distractive — fuga în sac, alergarea cu oul în lingură etc.

Lîngă groapa de sărituri l-am întîlnit pe Ion Daia, *președintele Sfatului popular din Putineiu.*

— După cum vedeți — ne spune cu mîndrie Ion Daia — avem recolte bogate și în sport.

Apoi, se apropie de aruncători. Pune mîna pe o greutate și o aruncă cu sete. intrînd astfel și el în marea familie a sportivilor.

Pentru locuitorii acestei vechi așezări, tineri sau vîrstnici, a devenit o obișnuință să se strîngă pe terenul de sport, să privească sau să participe la întreceri sportive. La Putineiu, cei 640 de membri UCFS practică fotbalul, voleiul, handbalul și atletismul. Pentru buna desfășurare a acestor multiple activități a fost amenajat cu sprijinul larg al organelor locale și al cooperatorilor un frumos stadion cu tribună; terenuri de fotbal, volei, handbal, pistă de atletism, sectoare de sărituri.

386 de tineri și tinere din comună au devenit purtători ai Insignei de polisportiv.



Elevii antrenorului Vasile Constantinescu de la asociația sportivă „Tractorul" din Călugăreni execută o reușită demonstrație de lupte libere.

★

Se însera... Oamenii nu mai stăteau pe la porți la vorbă, ca de obicei. Erau prezenți pe stadion, în parcul comunal pentru a urmări întrecerea cultural-artistică a tinerilor din cele zece comune invitate. În acea seară s-a cîntat, s-a dansat, s-au legat noi prietenii. Într-adevăr, la Putineiu avusese loc o reușită „duminică cultural-soprtivă", de care avea să se ducă vestea. Și nu era prima, dar nici ultima. Altele se pregătesc...

GHEORGHE CIORANU

Sport și sănătate

Maturitatea, perioada posibilităților maxime

Maturitatea reprezintă împlinirea, perfecționarea. perioada de viață în care dezvoltarea cantitativă trece pe nesimțite în modificări calitative.

În general, considerăm o persoană matură de la vîrsta de 20 la 40 de ani, cînd ajunge în pragul vîrstei medii. (După 50 de ani începe să se apropie de vîrsta înaintată iar după 60 trece spre bătrînețe. O dată cu creșterea nivelului de trai și vîrsta medie a crescut simțitor astfel că în momentul de față bătrînețea este undeva foarte departe).

În această perioadă înălțimea se stabilizează, dar greutatea crește prin întărirea musculaturii și mai ales în caz de ocupație sedentară prin lenta depunere de țesut gras, de care este foarte greu să scapi fără... sacrificii.

La începutul maturității inima și vasele de sînge sînt în perfectă stare de funcționare, dar spre vîrsta medie, dacă nu ducem o viață igienică, încep să dea semne de îmbătrînire precoce prin instalarea nevrozelor cardiace, sclerozarea arterelor etc.

Aparatul digestiv răspunde perfect la o alimentație rațională, în care intră toate elementele atît de necesare refacerii consumului de energie, dar va da semn de... nemulțumire îndată ce îl vom supraîncărca, irita prin exces de concentrate, condimente, băuturi alcoolice în cantități mari, alimente prea fierbinți sau prea reci.

Sistemul nervos funcționează prompt ca o centrală telefonică, răspunzînd instantaneu la orice excitație. Memoria este un „depozit" foarte bine ordonat în care putem găsi oricînd tot ce am înmagazinat. S-a definit și tipul de sistem nervos, fiecare individ putînd fi clasificat în rîndul celor colerici, sanguini, flegmatici sau melancolici. Există bineînțeles și tipuri intermediare.

În această perioadă bărbații sînt în deplinătatea forței lor, au preocupări multiple și variate, o putere de muncă aproape fără limite, dragoste de viață.

În ceea ce privește, „sexul slab", acesta a demonstrat cu prisosință că nu este... de loc slab și poate ține pasul în cele mai variate domenii. În foarte multe cazuri femeile au pe lîngă o serie de obligații profesionale, o activitate amplă în cadrul căminului. Și apoi să nu o uităm pe femeia-mamă, cu multiplele ei îndatoriri...

Rezervele mari de energie pe care le avem acumulate ne dau posibilitatea de a nu simți oboseala decît atunci cînd am ajuns la limită. Refacerea se face după o scurtă perioadă de odihnă. Acest lucru ne tentează să ne supraapreciem forțele și cîteodată să abuzăm. Ca orice abuz, în general, nici acesta nu este recomandat. Oboseala prelungită duce la uzură timpurie. Adultul sănătos are nevoie de cel puțin 7 ore de somn liniștit și reparator. Folosirea diverselor preparate care întrețin o stare de veghe artificială, cafelele numeroase, tutunul, pot suplini odihna, dînd chiar o senzație de putere. Dar repercusiuni tardive — o îmbătrînire precoce, stări nervoase, insomnii, oboseală cronică, rezistență slabă la îmbolnăviri — recomandă neutilizarea lor.

Activitatea fizică a adultului nesportiv se limitează în general la foarte puțin.

Nu este neapărat nevoie să devii un al doilea Zatopek, un „om-locomotivă" ca să fii sportiv. Performanța în general nu este la îndemîna oricui, dar mișcarea organizată sub forma gimnasticii de înviorare, dimineața, mersului pe jos, a excursiilor, a înotului, a cîtorva ore petrecute zilnic în aer liber, toate acestea asociate cu o „viață sportivă" (adică o alimentație rațională, som suficient, evitarea abuzurilor de orice fel) sînt lucruri accesibile fiecăruia dintre noi.

Este demn de reținut faptul că cei care fac mișcare sau au o profesiune care-i ține mult timp în aer liber (făcînd și mișcare în același timp) sînt mult mai rezistenți, viguroși, sănătoși, echilibrați. Viața lungă nu poate fi plăcută decît asociată cu o sănătate de fier. Viața citadinului trebuie completată, altfel nu poate rezista ritmului trepidant, solicitărilor multilaterale. Sfîrșitul de săptămînă ne dă prilejul să petrecem o zi în mijlocul naturii, în aer curat, fără zgomot, fără praf, fără „nervi". În timpul săptămînii avem la dispoziție parcuri splendide, ștranduri, lacuri, stadioane, terenuri de sport. Cu un mic efort de voință putem să ne... rupem din rutina zilnică, odihnindu-ne activ.

Maturitatea, perioada productivă a brațelor și creierului omenesc, cere un mic „sacrificiu" în detrimentul comodității, spre o viață plină, luminoasă, care nu lasă regrete.

Dr. EDIT PETRUȚ
directoarea Dispensarului central pentru sportivi